PANES GLUTEN FREE CON MASA MADRE DE ARROZ

SomoSalvajes

Bienvenido/a a las recetas que aprenderemos a hacer en nuestro curso.
Que son mas que recetas, lo que buscamos es que aprendas tecnicas y metodos para que despues puedas hacer muchas mas que las que te enseña este recetario

Hacer pan sin gluten se trata de desaprender lo que sabias sobre como hacer pan de harinas convencionales y reaprender como se comportan estas harinas nuevas.

Utilizaremos ingredientes naturales y varias harinas integrales para que tus panes sean mas nutritivos.
Ademas seran de fermentacion natutal con masa madre lo que hara que sean mas livianos, mas aprovechables y mas ricos.

Gracias por estar aqui y a cocinar que la practica hace al experto!

La Masa Madre

A lo largo de nuestra historia nos hemos alimentado de cereales, legumbres, semillas, frutos secos y demás alimentos del mundo vegetal teniendo el cuidado de poner en práctica los conocimientos que nuestros ancestros habían desarrollado sobre la digestibilidad y aprovechamiento de los alimentos.
Hemos aprendido a tener paciencia y darle el tiempo a los alimentos de hidratarse, de fermentarse o de madurar antes de consumirlos para asi tener la mayor cantidad de beneficios nutricionales que pudiéramos extraer de ellos, pero hoy en dia, el culto a la velocidad y a la inmediatez hace que los alimentos sean procesados en pocos minutos.
Los panes de panadería no se hacen de un dia para el otro como antes, sino que muchos ni siquiera tienen tiempo de espera y son horneados Justo después de formarlos
Las levaduras comerciales han copado la industria panadera y recien ahora estamos revalorizando prácticas antiguas de fermentación natural como es la masa madre y otros métodos ancestrales que nos permiten obtener panes más sanos y de sabores más complejos.
Los panes sin gluten que normalmente se consiguen de manera industrial, están hechos solo de almidones y féculas, siendo muy poco nutritivos y en la mayoría de los casos difíciles de digerir (y hasta de tragar!). Por eso en este curso no veremos panes 100% almidonados y usaremos variedad de harinas poco usuales para que ganemos practica y perdamos el miedo a usar variedad de alimentos para crear nuestros panes sin gluten.

Como hacer nuestra Masa Madre

La masa madre puede hacerse practivamente de cualquier cereal, pero te recomendamos aprender a hacerla de arroz para los panes sin gluten ya que es la que mas leuda y gasifica, ayudandonos a que los panes no se compacten y sean mejores
La demora es de 3 a 7 dias en hacerla, depende mucho de la calidad del harina y de la temperatura del ambiente

Dia 1: Mezclar 2 o 3 cucharadas de harina de arroz y potable

Entonces unimos harina de arroz y nuestro medio liquido hasta lograr una consistencia de hummus de garbanzo.
Cada harina de arroz es distinta segun la provincia o pais en el que estemos, por eso es mejor no hablar de cantidades sino de consistencias

Dia 2: Repetir el proceso, agregar mas harina de arroz integral o yamani (2 o 3 cucharadas) al frasco y esta vez darle simplemente agua. Hasta lograr la consistencia de pure de garbanzos espeso.
Si el agua esta tibia se hara mas rapido!

Dia 3: Repetir una vez mas el proceso del dia 2. Alimentando con harina de arroz y un poco de agua y uniendo.
La cuchara con la que unimos puede ser de cualquier material es indistinto

Dia 4: Quizas tu frasco este casi lleno hoy, si le queda poco espacio, descarta parte de la masa madre. No podes usarla todavia! Podes tirarla o colocar el descarte en otro frasco y seguir alimentando ambos para tener dos masas madres.
Si tu frasco es muy grande, no necesitas descartar nada.
Repeti el proceso una vez mas, pero dandole de comer mas cantidad, unas 4 cucharadas esta bien y el agua a ojo para formar nuestra consistencia espesa.

Dia 5: Muy probablemente ya tu masa madre este lista.
Te daras cuenta cuando duplique su tamaño y en ese momento podes usarla para hacer pan.
Si aun no lo hizo, no te preocupes segui alimentando como en el dia 4

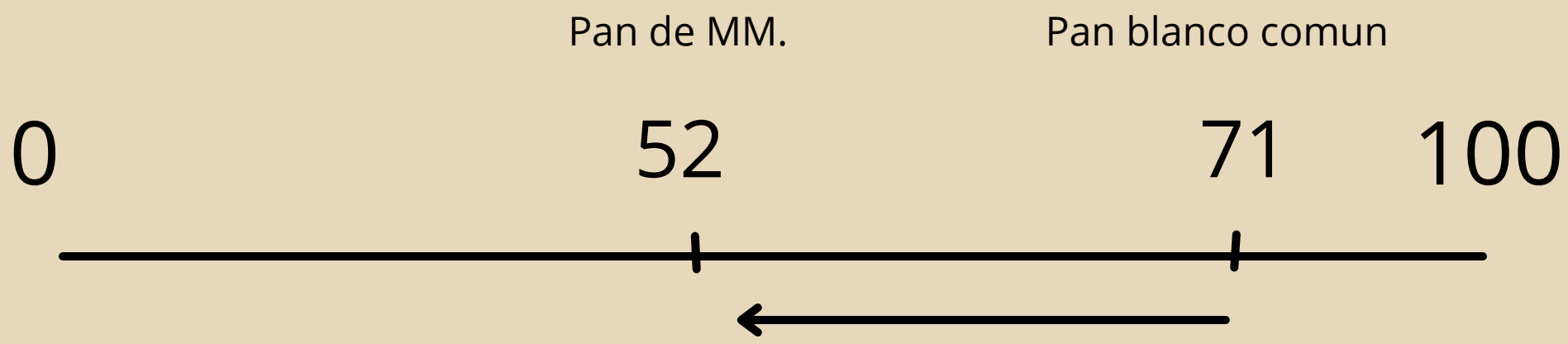
Beneficios nutricionales de la Masa Madre

Cuando hablamos de panes de fermentación natural, nos referimos a panes hechos con masa madre o con algún otro agente fermentativo casero.
La masa madre es el mejor de todos porque nos permite obtener mejores panes y mejor alimento de esos panes.
La masa madre es una mezcla de levaduras de muchos tipos y bacterias ácidas que trabajan en conjunto para leudar y mejorar el perfil químico del pan a diferencia de la levadura comercial que es un monocultivo de levaduras especializadas solo en trabajar rápidamente para gasificar el pan, haciendo poco y nada por los otros procesos.

Los beneficios que aporta la masa madre son:
(Resumen, la informacion completa la verán en el video de la clase)

<u>Disminución del índice glucemico del alimento y de la carga total de hidratos</u>

Estos azúcares totales disminuyen gracias a que la masa madre usa los almidones como forma de alimento y, gracias a eso, los panes de masa madre tienen menor indice glucemico que aquellos que están hechos con levadura comercial



Digestibilidad e impacto en la flora intestinal

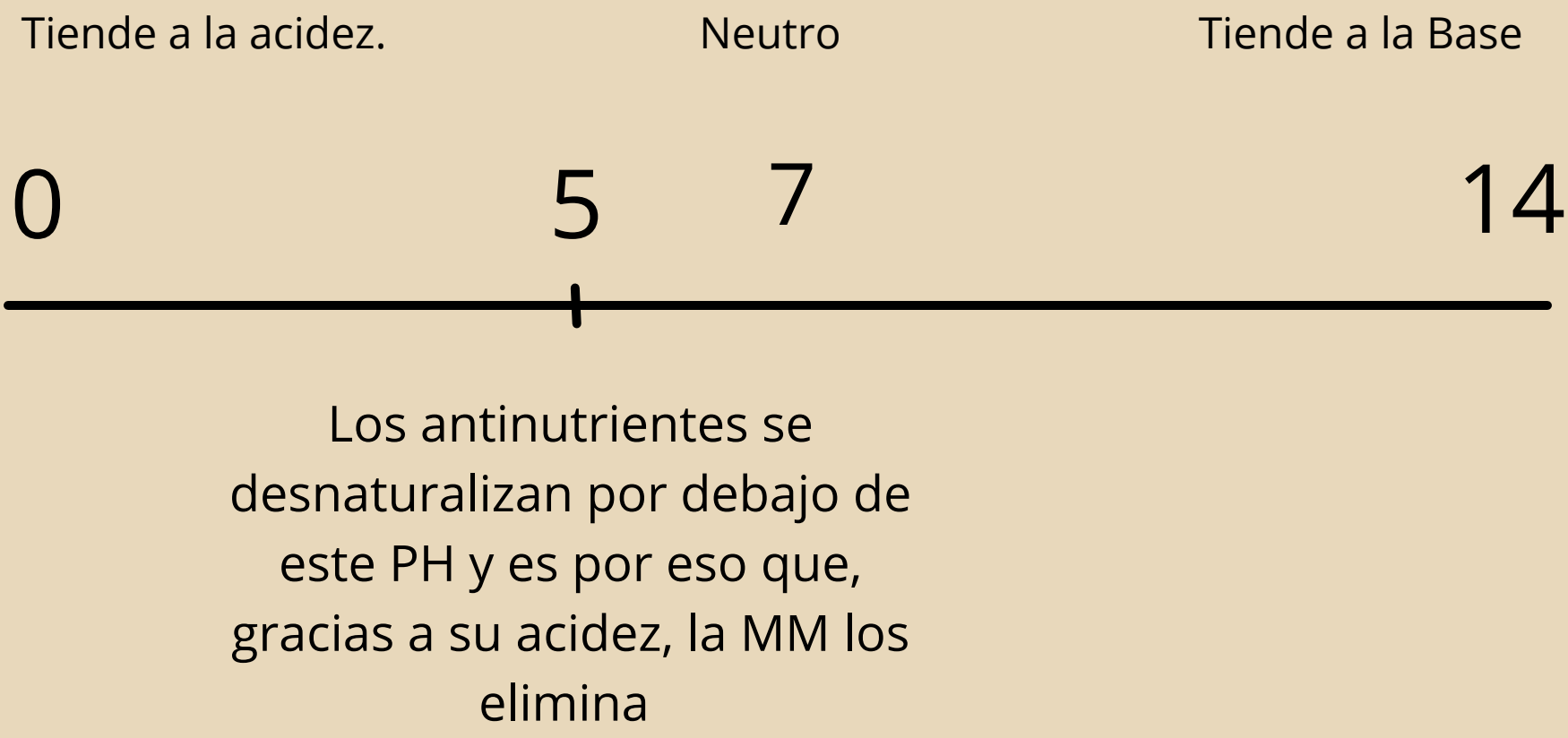
La disminución de azúcares totales también tiene impacto en la flora intestinal y en los microorganismos que alimentamos con los nutrientes que consumimos. Comer panes naturales de la manera que lo llevamos haciendo durante milenios tiene un impacto completamente distinto en los microorganismos de nuestro cuerpo

Sabores, aromas y texturas.

La masa madre madura los aromas y sabores de los ingredientes que usamos, creando sabores más profundos y complejos. Las masas fermentadas naturalmente tardan más en crecer y eso hace que la estructura de la masa tenga mejor textura, alveolos más grandes, miga más liviana y cortezas más coloreadas sin necesidad de agregar químicos.

Biodisponibilidad

La masa madre aumenta la absorción de nutrientes (biodisponibilidad) por la activación de sus componentes y a la vez desactiva los anti nutrientes que harían que perdamos componentes nutritivos
Esto sucede gracias a que la masa madre disminuye el PH del medio y los anti nutrientes vegetales son sensibles a la acidez. En el caso del acido físico no soporta acidez menor a 5 y la masa madre puede llegar a crear ambientes mucho más acidos que 5.



Las harinas sin gluten: Clasificación y propiedades

Tenemos que categorizar las harinas en tres grandes grupos: Harinas proteicas, almidones y harinas fibrosas, ya que cada tipo de harina cumplirá una función a la hora de construir una receta

Almidones	Harinas Proteicas y Grasas	Harinas Fibrosas
Por ej: Fecula de mandioca Fecula de papa Almidon de maiz Harina de arroz blanco	Por ej: Harina de coco Harina de almendras Harinas de castañas Harina de avellanas Harina de semillas de girasol	Por ej: De semillas Harina de mijo Harina de sorgo Harina de teff Harina de trigo sarraceno De cereales Harina de arroz integral Harina de mandioca (no la fécula) Harina de avena (sin tacc) Harina de maíz (polenta)

Los almidones

Las féculas y almidones son harinas ligantes. Ladrillos importantes en la construcción de un pan sin gluten. No debemos eliminarlas por completo ni tampoco usarlas al 100%.
Sus sabores son neutros
La fécula de maíz es las más astringente entre las féculas, absorbe muchos líquidos y se puede sustituir por la fécula de papa y viceversa.
La fécula de mandioca tiene propiedades únicas de elasticidad y ligue, lo mejor es no sustituirla por otras féculas en las recetas, ya que el resultado final nunca será el mismo. De todos los almidones es la más saludable, su proceso de extracción es muy simple y directo y tiene un tipo de azúcar fácilmente digerible
La harina de arroz blanco ofrece crocantez a la masa, su astringencia es la más baja entre los almidones. Sirve muy bien para panes chatos y crocantes como panqueques, pizzas, scones. Nunca se usa al 100%

Harinas Proteicas y grasas

Basicamente hablamos de harinas de frutos secos, coco o semillas muy grasosas como el girasol.
La harina de coco es la más astringente entre todas las harinas de todo tipo. Es recomendable combinarla con harinas de frutos secos que, por el contrario, aportan mucha humedad y cremosidad a las masas.
Les recomiendo mucho tener un frasco siempre listo de 50% harina de coco y 50% harina de almendras, es una premezclas excelente para suplantar la harina en budines y tortas.
Entonces por ejemplo, si encontramos una receta con gluten y no sabemos en que porcentaje suplantar la harina normal, podemos agregar nuestra premezclas de coco y almendras en proporciones casi idénticas. Es decir:
Si la receta pide 200gr de harina de trigo la conversión seria por 200gr / 250gr de premezclas de coco y almendras.

Harinas Fibrosas

Esta clasificación tiene múltiples propiedades, por que esta formado por harinas muy variadas tanto de cereales como de semillas, pero en general las harinas fibrosas nos sirven para aportar sabor y como cimientos de la textura de los panes.
Cada harina tiene un sabor especial y una astringencia diferente, siendo entre ellas la de avena la que más puede deshidratar las masas.
Aunque en argentina aun no es fácil conseguir avena sin gluten.
La harina de sorgo en combinación con la harina de arroz integral es la mejor opción para panes esponjosos de costra crocante.
Y la harina de arroz integral o sarraceno combinada con alguna fécula de mandioca son excelentes para panes elásticos y livianos con costra blandita como tipo brioche.
La harina de Teff fermenta más lento, es más dificil para la masa madre acceder a sus azúcares y alimentarse asi que nunca debemos usarla al 100% para panes leudados pero si para panqueques, tortitas y otras preparaciones que no requieren fermentación.

Las harinas de semillas como la chia, lino y psillium no van a entrar en esta clasificación por que son en realidad agentes mucilaginosos.

Harinas de legumbres

No las he incluido en ninguna de estas columnas porque tienen propiedades muy distintas pero en mi experiencia no funcionan muy bien con masa madre usándolas al 100%
Así que solo las uso para panadería a base de huevo, que usa el huevo batido para aportar aire y hornear al instante.

Semillas mucilaginosas.

En los panes sin gluten nos falta este agente ligante y gelatinoso que vuelve a las masas elasticas y les da la capacidad de retener el gas de la fermentación para que fermenten más rapido, pero no pasa nada, tenemos nuestra fuente natural de “gluten” de mentirita y son las semillas.
La chia, el lino y el psyllium serán nuestro sustituto del gluten y también de la goma xantica.
Debemos usarlas en lo posible molidas, para que tengan más efecto y en el caso el psyllium comprar la semilla ya hecha harina.
El psylllium en polvo es el mejor amigo del pan sin gluten, no es tan comun de conseguir pero les recomiendo muchísimo buscarlo ya que la textura que tendremos en los panes es totalmente diferente que usando solo chia y lino.

<u>Regla</u>:
El psyllium en polvo va junto con los secos, con las harinas. Nunca debemos ponerlo en contacto con los líquidos primero

La chia y lino molidos van con los líquidos. Si la receta lleva 400ml de agua entonces mezclaremos las semillas molidas con el liquido de la receta, esperaremos que la gelatina se active y luego agregaremos el resto de los ingredientes.

Tips para hornear mejor y hacer mejores panes!

- La masa madre tiene que estar en el pico de actividad. Como se cual es su pico? Cuando ha duplicado o crecido en un 40% de su tamaño original. No esperemos que crezca más de eso como con la MM de trigo, porque se puede sobre fermentar
- Los panes también deben duplicar su tamaño y no más, de lo contrario luego se hundirán en el horno debido a la sobrefermentacion
- Las cantidades de agua y líquidos en las recetas siempre deben agregarse de a poco, porque no todas las marcas de harina son iguales y a veces podes necesitar un poco más o un poco menos de lo que dice la receta
- Los tiempos de horneado son una guía, dependen de tu horno y como hayas hecho tu pan o si has sustituido algunas de las harinas por otras, asi que no cumplas exactamente los tiempos del recetario. Mira tu pan, y si queres dorarlo más dejalo más tiempo o si necesita menos tiempo entonces podes sacarlo antes
- La calidad de las harinas lo es todo en el sabor del pan. Si la harina de trigo sarraceno esta muy vieja, deja un sabor amargo y si la harina de mijo no es buena, deja un sabor rancio. Debemos ir probando y experimentando
- El pan puede salir VIOLETA, si violeta. El psyllium en contacto con el oxígeno puede hacer que los panes salgan morados, no te preocupes, es completamente normal y sano.
- Todos los ingredientes se miden con balanza, incluso lo líquidos, no uses tazas medidoras.

Pan bimbo de arroz integral

90gr de harina de arroz integral o cualquier harina
integral que nos guste como por ejemplo mijo o sorgo

100 gr de almidon de maiz
110gr de fecula de mandioca
3 cucharadas de psylium en polvo (o 3 de chia molida y 3 de lino molido)
1/2 cuch de sal
30gr de manteca pomada
1 cucharada de polvo de hornear
3 cuchaada de vinagre de manzana
2 huevos
3 cucharadas colmadas de azucar
100/200ml de de agua
50 gr de masa madre

Esta receta sale mucho mejor si la hacemos en batidora, por que ayudamos a incorporar aire a la preparacion, pero a mano simplemente hay que batir un poco mas.

Hacer una esponja con la masa madre y parte del agua de la receta con parte de la harina de arroz. Reposar hasta que active.

Colocar todos los ingredientes en un bowl antes de comenzar a unir para que no se formen grumos.
Sin orden especifico poner todos los ingredientes teniendo cuidado con colocar el agua de golpe para que no nos quede demasiado liquido nuestro pan.
Mezclar a velocidad media en batidora por aproximadamente 5 minutos para que las semillas vuelvan mas espesa la preparacion.
A mano seran 10 minutos aproximadamente.
En un molde enmantecado y enharinado volcar la mezcla llenandola en un 60% de su capacidad.
Dejar duplicar la masa hasta que alcance el alto del molde y comiencen a verse grietas en la superficie. El tiempo que demore dependera de la temperatura del dia. En verano normalmente demora unas 5 hs y en invierno unas 10hs

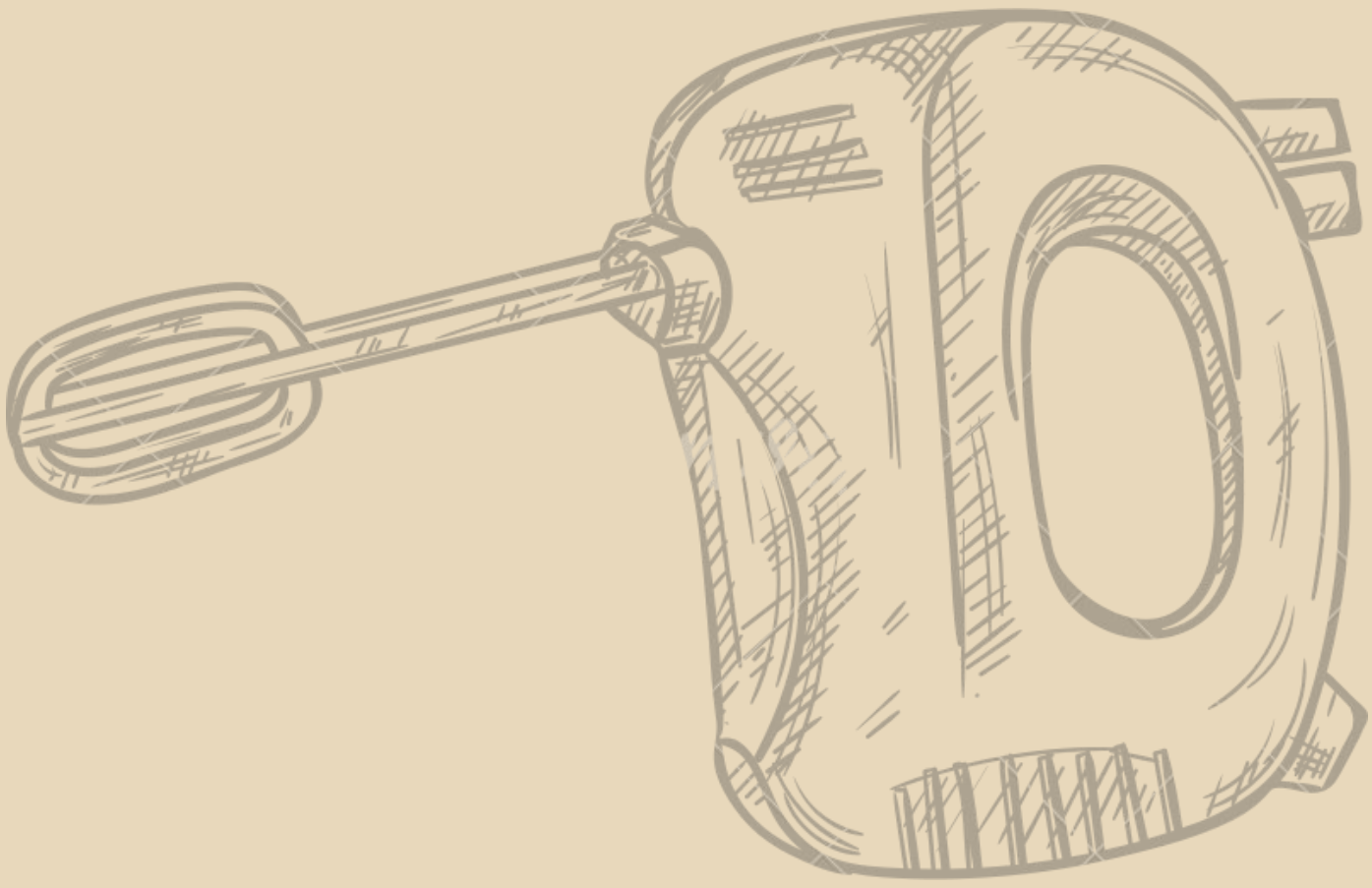
Hornear a fuego fuerte por 40 minutos o hasta que la superficie del pan tenga un color bien dorado. Una vez fuera del horno esperar 10 minutos y sacar el pan del molde, para que se enfrie sin acumular humedad en la miga.
Dura varios dias blandito dentro de una bolsa plastica.
Se puede frizar

Opcional: pintar con manteca derretida la corteza apenas sale del horno

Pan Proteico de Hamburguesas

3 huevos a temperatura ambiente
2 cucharadas colmadas de azucar
1/2 cucharadita de sal
20 gr de harina de trigo sarraceno (puede ser cualquier harina integral como harina de arroz, coco, teff)
30gr de fecula de mendioca
sesamo tostado

Batir los huevos con el azucar hasta que forme picos estables y agregar todos los secos junos. Unir con movimientos envolventes e inmediatamente colocar en nuestros moldes.
Los moldes deben ser pequeños como para un pan de hamburguesa, no demasiado amplios como para hacer un pan de molde ya que esta preparacion no esta pensada para que se cocine en grandes volumenes.
Hornear a fuego medio por 5 minutos y luego a fuego bajo por 10 minutos mas.
Apagar el horno y abrir un poquito la puerta para que escape calor, sin moverlos dejarlos reposal al menos 10 minutos mas adentro del horno apagado para que no se bajen.
Se puede agregar mas azucar y sustituir la harina integral por cacao para hacer pancitos dulces



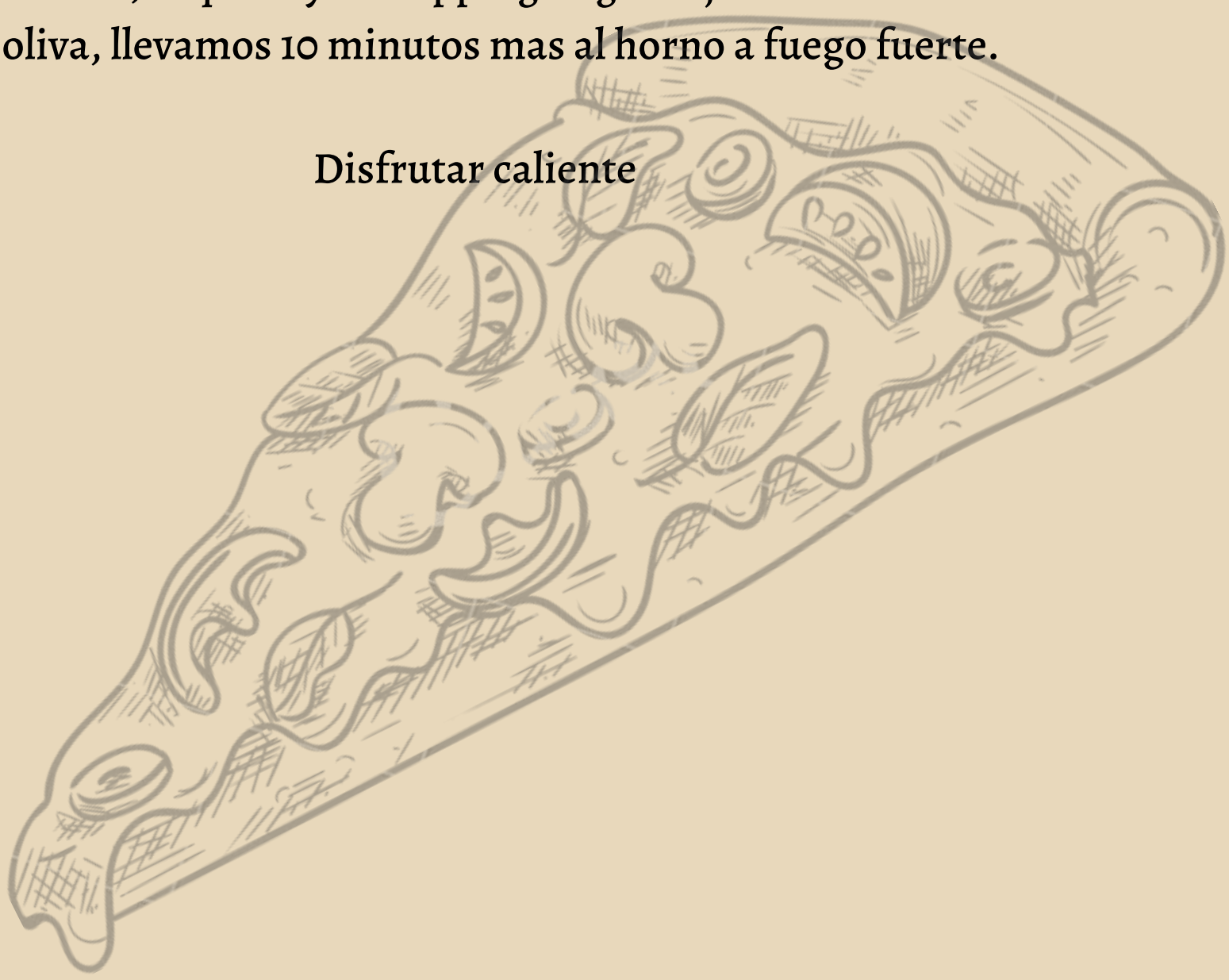
ChipaPizza

250gr de fecula de mandioca
300gr de queso blando rallado como un tybo o mar del plata
3 huevos de campo
40ml de aceite de oliva
1 pizca de oregano
1 cucharadita de sal
De ser necesario 3 cucharadas de agua

Unir todos los ingredientes juntos a la vez, para que no se formen grumos.
Bajar la masa a mesada y comenzar a amasar. Es solo hasta que la masa se vuelva estable, si es necesario agregar agua de a cucharadas, con mucho cuidado ya que es facil pasarse.

Cuando podemos armar bolitas firmes la masa ya esta.
Precalentamos el horno a fuego fuerte 230 grados aproximadamente y preparamos nuestra fuente para pizza.
Le colocamos aceite y le damos forma circular a nuestra masa, dejando mas altos los bordes a modo de corona para que sirva de proteccion para que no se vuelque el queso.
Sin colocarle nada llevamos la masa por 8/10 minutos a horno fuerte hasta que se selle.
Retiramos y despegamos de la asadera para asegurarnos que ninguna parte ha quedado adherida.
Sumamos la salsa, el queso y los toppings a gusto junto con hilos de aceite de oliva, llevamos 10 minutos mas al horno a fuego fuerte.

Disfrutar caliente



Molde blanco de miel y avellanas

200gr de harina de mijo
50 gr de avellanas molidas
140 gr de almidon de maiz
220gr de fecula de mandioca
6 cucharadas de psylium en polvo
1 cuch de sal
80 gr de manteca pomada
avellanas enteras tostadas
2 cucharadas de polvo de hornear
4 huevos
1 yema
4 cucharadas colmadas de miel
200/400ml de de agua
100 gr de masa madre

Esta receta sale mucho mejor si la hacemos en batidora, por que ayudamos a incorporar aire a la preparacion.
Hacer una esponja con la masa madre y parte del agua de la receta con parte de la harina de arroz. Reposar hasta que active.

Colocar todos los ingredientes en un bowl antes de comenzar a unir para que no se formen grumos.
Sin orden especifico poner todos los ingredientes teniendo cuidado con colocar el agua de golpe para que no nos quede demasiado liquido nuestro pan.
Mezclar a velocidad media en batidora por aproximadamente 5 minutos para que las semillas vuelvan mas espesa la preparacion.
A mano seran 10 minutos aproximadamente.
En un molde enmantecado y enharinado volcar la mezcla llenandola en un 60% de su capacidad e intercalando avellanas enteras con masa
Dejar duplicar la masa hasta que alcance el alto del molde y comiencen a verse grietas en la superficie. El tiempo que demore dependera de la temperatura del dia.
En verano normalmente demora unas 5 hs y en invierno unas 10hs

Hornear a fuego fuerte por 40 minutos o hasta que la superficie del pan tenga un color bien dorado. Una vez fuera del horno esperar 10 minutos y sacar el pan del molde, para que se enfrie sin acumular humedad en la miga.
Dura varios dias blandito dentro de una bolsa plastica.
Se puede frizar

Opcional: pintar con manteca derretida la corteza apenas sale del horno

Molde rústico de sarraceno

500gr sarraceno
1 cuch de chia molida
3 cucharadas de semillas de lino molidas
2 cucharadas de sal
1 cucharada de miel o azúcar
200 gr de masa madre
6 cucharadas de psyllium
2 cucharadas de oliva
800/1000 ml de agua

Unir el lino , la chia y el agua de la receta, reposar por 20 minutos.
Incorporar el resto de los ingredientes
Reposar por 5 minutos, formar el pan y colocar en un molde enmantecado y enharinado
Leudar a temperatura ambiente por 3 a 8 hs en verano y 12hs en invierno aporximadamente.
Hornear 40 minutos a horno medio. O más dependiendo el horno

Wild cookies

200 gr de crema de mani (sin azucar ni aditivos)
80 a 120 gr de una harina proteica o fibrosa,
les recomiendo harina de algarroba o de almendras
1 huevo
3 o 4 cucharadas bien colmadas de miel

Unir la crema de mani con el huevo y la miel hasta que ya no se distingan ambas fases, agregar la harina y formar una masa blanda pero moldeable. Colocar las bolitas sin aplanar en una fuente. No tiene que estan enmantecada ya que las galletitas no se pegan por nada en el mundo.
Aplanarlas con el tenedor dos veces en forma de cruz para dejar un enrejado en la ruperficie.
Hornear a fuego medio por 10 a 15 minutos. No retirarlas de la fuente hasta que esten frias ya que tibias son super blanditas.

Wild cookies Glotonas

200 gr de crema de mani (sin azucar ni aditivos)
120gr de azucar impalpable
1 huevo
Opcional: chips de chocolate amargo

Unir la crema de mani con el huevo hasta que ya no se distingan ambas fases, agregar el azucar impalpable y formar una masa blanda pero moldeable. Colocar las bolitas sin aplanar en una fuente. No tiene que estan enmantecada ya que las galletitas no se pegan por nada en el mundo.
Aplanarlas con el tenedor dos veces en forma de cruz para dejar un enrejado en la ruperficie o aplanarlas para agregarle los chips de choco uno a uno.
Hornear a fuego medio por 10 a 15 minutos. No retirarlas de la fuente hasta que esten frias ya que tibias son super blanditas.

Pan de Banana

Esta receta se mide en volumentes no en gramos para que salga bien,. Se pueden usar tazas medidoras o simplemente la misma taza de casa para todas las medidas.

4 bananas maduras casi marrones
2 tazas de harina de almendras
3/4 taza de fecula de mandioca
1/2 taza de miel cruda y pura
1/4 de taza de manteca derretida, ghee o aceite de coco
1 cuch de polvo de hornear
1 cuch de canela
1 cuch de escencia de vainilla o media chaucha fresca
2 huevos grandes o 3 chicos

Pisar las bananas hasta que queden como un pure, agregar los huevos de a uno batiendo con batidora o batidor de mano energicamente para incorporar un poco de aire, agregar la miel y la manteca, canela y vainilla y por ultimo los secos.
Colocar en un molde bien enmantecado y con harina nuestra mezcla y dedorar con banana en mitades.
Opcional espolvorear con azucar la superficie para que luego se caramelice en el horno.
Llevar a horno bajo por 40 minutos o hasta pinchar y retirar el cuchillo limpio.

Molde de Mijo, tomillo y Olivas negras

100gr de harina de arroz integral
25gr de miel
20gr de psylium en polvo o 8 cucharadas de mezcla de chia y lino
100 gr de harina de mijo
90gr de fecula de mandioca
1 cuch de sal
1 cuch de aceite de oliva
1 cuch de vinagre
1 cuch de tomillo fresco
90 gr de olivas negras sin carozo
400ml de agua
100gr de masa madre

En un bowl colocar 50 ml de agua (de los 400 totales), 50 gr de harina de arroz y la masa madre. Tapar con film y reposar toda la noche a temperatura ambiente.
Al otro dia incorporar los 300 ml de agua restantes, los líquidos como la miel, el aceite de oliva y el vinagre y mezclar bien.
Incorporar de golpe todos los ingredientes restantes. Amasar por 2 minutos hasta que todo se una, sin pasarse para no romper las olivas. Colocar en un molde enmantecado y enharinado y leudar a temperatura ambiente hasta que casi duplique su tamaño
En verano suele demorar unas 6 hs y en invierno 10hs
Hornear a fuego medio alto por 30 /45 minutos o hasta que su corteza se vuelva dorada. Enfriar muy bien antes de cortar.

Hogaza rústica integral

300gr de masa madre
200gr de harina de sorgo
200gr de harina de arroz integral
200gr de mandioca
30gr de psyllium
1 cuch de sal
2 cucharadas de miel
400/500 ml de agua

En un bowl unir todos los secos incluido el psyllium y agregar la masa madre con la mitad del agua, unir bien y de a poco agregar el resto.
Formar la hogaza sobre la mesada y cubrir de harina antes de colocar en la canasta.
Leudar a temperatura ambiente hasta que casi duplique su tamaño
Volcar de la canasta en la olla precalentada, greñar y hornear a 250 grados por 40 minutos.
Se hornea en olla de hierro o barro.
Los primeros 20 minutos se hornea con la tapa puesta y los siguientes 20 o 30 minutos se hornea sin la tapa para que el pan se termine de dorar
Dejar enfriar bien antes de cortar, guardar en una bolsita de tela o papel.
Podemos frizar este pan aún tibio e ir descongelando por porciones.

Torta Italiana de Naranjas

1 taza de harina de maiz o polenta
1 taza de harina de almendras (puede ser la harina que quieran)
3 huevos
rayadura de naranja
1 taza de azucar
1/2 taza de manteca pomada
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de polvo de hornear
1 taza de leche hirviendo

Calentar la leche hasta que hierva y volcarla sobre la polenta, revolver rapidamente y agregar el azucar y la manteca.
Incorporar los huevos de a uno y el resto de los ingredientes.
Llevar a un molde de budin o a moldes individuales para hornear por 40 minutos a fuego medio bajo.
Apenas sale del horno y sin desmoldar volcar almibar de naranjas sobre nuestra torta.
Servir tibia o fria.